

## Recomendaciones de aislamiento y cuarentena para la población en general

Las siguientes tablas resumen [las directrices actualizadas de los CDC sobre aislamiento y cuarentena](#) para la población en general, que han sido adaptadas por New Hampshire. El CDC también explica los motivos de sus directrices actualizadas con respuestas a las preguntas más frecuentes (ver [Antecedentes de la cuarentena y el aislamiento](#)).

Estas directrices se aplican a la población en general, incluyendo lugares de trabajo y colegios K-12. Estas directrices NO se aplican a centros de salud, centros correccionales o albergues para personas sin hogar. Las organizaciones sanitarias deben consultar por separado la [Guía provisional de los CDC para el tratamiento del personal sanitario con infección o exposición al SARS-CoV-2](#), y sus [Estrategias para mitigar la escasez de personal sanitario](#).

Personas que deben aislarse	Acciones recomendadas
<p>Cualquier persona que dé positivo por COVID-19 o que presente <a href="#">síntomas de COVID-19</a> mientras espera la prueba - independientemente de su estado de vacunación, infecciones previas o ausencia de síntomas.</p> <p>(Nota: El CDC recomienda períodos más largos de aislamiento para las personas que están gravemente enfermas con COVID-19 y requieren hospitalización o soporte de la unidad de cuidados intensivos, o para las personas gravemente inmunodeprimidas).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanezca en su casa y alejado de otras personas (incluidas las personas de su hogar) durante al menos 5 días.</li> <li>• Es posible terminar el aislamiento después del quinto día si no tiene fiebre (sin tomar medicamentos para reducir la fiebre) durante al menos 24 horas y si los demás síntomas están mejorando.</li> <li>• Si ha tenido fiebre en las 24 horas anteriores, o si los otros síntomas no mejoran, debe seguir con el aislamiento hasta que no haya fiebre y los síntomas mejoren durante al menos 24 horas, o hasta después de 10 días de aislamiento.</li> <li>• Durante 10 días:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Utilice una mascarilla <a href="#">bien ajustada</a> cuando esté cerca de otras personas.</li> <li>○ Evite acercarse a personas inmunodeprimidas o con alto riesgo de enfermedades graves.</li> <li>○ Si es posible, evite viajar.</li> </ul> </li> </ul> <p>Nota: según las orientaciones de los CDC, se puede realizar una prueba de antígenos el quinto día antes de finalizar el aislamiento y, si es positiva, se debe continuar con el aislamiento durante un total de 10 días. Los individuos y las empresas/organizaciones pueden plantearse, pero no están obligados, a adoptar esta estrategia de pruebas.</p>
Personas que deben estar en cuarentena después de estar expuestas a alguien con COVID-19	Acciones recomendadas
<p>Contactos del hogar, que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas no vacunadas; O</li> <li>• Personas que no estén "al día" en cuanto a la recepción de todas las dosis recomendadas de la vacuna de la COVID-19</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanezca en casa y alejado de los demás durante 5 días después de la última exposición.</li> <li>• Esté atento a los síntomas de la COVID-19 durante los 10 días posteriores a la última exposición y hágase la prueba si aparecen los síntomas.</li> <li>• Hágase la prueba al menos 5 días después de la exposición, incluso aunque no presente síntomas. Si la prueba es positiva, aislase.</li> <li>• Durante 10 días:</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Utilice una mascarilla <a href="#">bien ajustada</a> cuando esté cerca de otras personas.</li> <li>○ Evite acercarse a personas inmunodeprimidas o con alto riesgo de enfermedades graves.</li> <li>○ Si es posible, evite viajar.</li> </ul>
<b>Personas que NO necesitan estar en cuarentena después de estar expuestas a alguien con COVID-19</b>	<b>Acciones recomendadas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Exposiciones de menor riesgo en el entorno comunitario (por ejemplo, contactos que no sean del hogar)</li> <li>● Personas que estén "al día" en cuanto a la recepción de todas las dosis recomendadas de la vacuna de la COVID-19</li> <li>● Contactos del hogar no vacunados que estén dentro de los 90 días siguientes a la prueba positiva de COVID-19 mediante test de antígenos o PCR</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilice una mascarilla bien ajustada cuando esté con otras personas durante 10 días, especialmente en lugares cerrados.</li> <li>● Si aparecen síntomas, quédese en casa y hágase la prueba del COVID-19.</li> <li>● Hágase la prueba del COVID-19 el quinto día, incluso aunque no presente síntomas.</li> <li>● Si la prueba es negativa, siga las recomendaciones de aislamiento que aparecen más arriba.</li> </ul>

**Definiciones:**

Aislamiento: Para las personas enfermas o que hayan dado positivo en las pruebas del virus COVID-19.

Cuarentena: Para las personas que han estado expuestas al virus COVID-19 y tienen riesgo de desarrollar la infección.

Contacto en el hogar: Cualquier persona que viva o duerma en el mismo espacio interior compartido con otra persona diagnosticada con COVID-19 (ya sea una situación de convivencia temporal o permanente) que conduzca a la exposición a la persona con COVID-19.

"Al día" con las vacunas de la COVID-19: Una persona está "al día" en la vacunación contra la COVID-19 cuando ha completado una pauta de vacunación primaria contra la COVID-19 (la vacuna J&J Janssen de dosis única, o una pauta de 2 dosis de la vacuna Pfizer-BioNTech o Moderna) Y cualquier dosis de refuerzo que pueda recibir y se recomiende. El CDC ofrece información acerca de [cómo estar actualizado con la vacuna de la COVID-19](#) y quién debe recibir la dosis de refuerzo.

Personas no vacunadas: Una persona que NO haya completado una pauta primaria de vacunas de la COVID-19.